

Десятидневное меню
Категория детей 12 лет и старше

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность Ккал
№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Понедельник, 1 неделя	г	г	г	г	Ккал
	Завтрак					
54-1з	Сыр	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9,1	11,5	55	359,7
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54- 3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	605	18,5	16,8	97,4	614

	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) ⁴	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,93	7,21	17,07	159,93
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-18м	Печень по-строгановски	120	20,1	19	8	283,8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	990	41,03	34,71	121,47	965,23
	Итого за день	1595	59.53	51.51	218.87	1579.23

№ рецептуры ¹ Таблица	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый ⁴	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,6
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) ²	120	1,8	0,6	25,2	113,4
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	650	25,7	25,5	70,3	613,2

	Обед					
54-11з	Овощи в нарезке	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,93	7,07	12,64	138
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16,6	8,9	7,5	176,7
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	970	35,53	33,67	133,54	979,5

	Итог за	1620	61,23	59,17	203,84	1592,7
	день					

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) ²	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54- 13гн	Чай с облепихой медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	640	16,7	15,9	93,2	581,6

	Обед					
54-16з	Овощи в нарезке	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,78	7,57	17,4	181,07
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2

	Итого за Обед	915	38,58	37,37	127,4	1000,47
	Итого за день	1555	55,28	53,27	220,6	1582,07

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	200	20,8	12,2	35	332,8
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54- 4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	10	0,7	0,9	5,6	32,7

Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	550	28,8	15	85	589,1
	Обед					
54-7з	Овощи в нарезке	100	2,5	10,1	10,4	143
54-8с	Суп гороховый	250	8,36	5,71	20,36	166,43
54-9г	Рагу из овощей	200	3,8	10	18,2	177,8
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-1 соус	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2

	Итого за Обед	965	36,76	34,21	119,46	933,33
	Итого за день	1515	65,56	49,21	204,46	1522,43
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54- 13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,2	11,6	48,3	337,8
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) ²	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54- бгн	Чай со смородиной и	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	645	16,4	13	99,4	578,7
	Итог за день					

	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) ⁴	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-22с	Суп картофельный с ламинарией и яйцом	250	1,86	7,86	11,86	125,43
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	120	28,2	32,5	6,6	431,3
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
	Итого за Обед	975	43,16	48,86	109,06	1046,43

	Итог за день	1620	59.56	61.86	208.46	1625.13

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Вторник 2 неделя					
	Завтрак					
54- 203	Горошек зеленый ⁴	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-40	Омлет с сыром	200	25,4	33,8	4	421,3
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) ²	120	1,8	0,6	25,2	113,4
54- 20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за	625	32.5	35	54.2	661.7
	Обед					

173	54- Овощи в нарезке	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,93	7,07	12,64	138
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-1м	Бефстроганов из отварной	120	18	18,6	2,9	251,1
6хн	54- Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	960	43,43	35,47	134,64	1029,9
	Итог за день	1585	75,93	89,67	188,84	1691,6

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник					
	Завтрак					
54-13	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9,1	11,5	55	359,7
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54- 3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за	605	18.5	16.8	97.4	614

	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) ⁴	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-3с	Рассольник	250	5.93	7.21	17.07	159.93
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20,1	19	8	283,8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	990	41,03	34,71	121,47	965,23
	Итог за день	1595	59,53	51,51	218,87	1579,23

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Среда 2 неделя					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) ²	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54- 13гн	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за	640	16.7	15.9	93.2	581.6

	Обед					
54-16з	Овощи в нарезке	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,78	7,57	17,43	181,07
54-1г	Макаронные отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за	915	38.58	37.37	127.43	1000.47
	Итог за	1555	55.28	53.27	220.63	1582.07

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	200	20,8	12,2	35	332,8
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54- 4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	10	0,7	0,9	5,6	32,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	550	28,8	15	85	589,1

	Обед					
54-7з	Овощи в нарезке	100	2,5	10,1	10,4	143
54-8с	Суп гороховый	250	8,36	5,71	20,36	166,43
54-30г	Свекла тушеная в сметане с ламинарией	200	3	12,9	14,3	185,4
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-2соус	Соус белый основной	30	0,8	1,1	1,3	18,7
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	945	36,06	34,11	115	913,13
	Итог за день	1495	64,86	49,11	200	1502,23

	Пятница. 2					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,2	11,6	48,3	337,8
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) ²	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-бгн	Чай со смородиной сахаром и	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за	645	16.4	13	99.4	578.7
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) ⁴	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,78	7,07	7,14	115,28

54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	120	28,2	32,5	6,6	431,3
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	975	47,08	47,87	104,34	1036,28
	Итог за день	1620	63,48	60,87	203,74	1614,98

